

TIMIP MALUGINIARNERA (30-40 min.)

Allequttannut nallareeruit isitit kigaatsumik matukkit inimilu maani nallavinniilernissamut imminut piffissalerit
Piareeruit, ukkassinerit timikkut maluginiakkannut -pingaartumik nallangavinnut tunngasunut saatissinnaangussavat.

Maanna anersaartornerit ukkassinnaangorpat, ilummut silammullu anersaartornerit malinnaaffigiuk. Silammut anersarnerit tamaasa qasukkarsinnaavutit natermullu nallangavinnut oqimmaasutsit tutsiiminerullugu.

Taamatut sungiusarnermi siunertaangilaq , allaanerusut misiginissat, qasukkarnissat eqqissisimanissalluunniit taamannak pisoqarsinnaavoq immaqaluunniit taamannak pisoqassangilaq. Akerlianilli timivit immikkoortuinut tamanut ukkassinerit saatiitigalugu, sapinngisat tamaat malussarissutsinnik misigisatit immikkut tamakkerlugit ukkannissaat sungiusarnermi siunertaavoq. Piffissap ingerlanerani ukkassinerit allamut ingerlasassaaq, tamanna pissusissamisoorluinnarpoq. Allamik ukkataqalernerit paasigukku, taava qajassuartumik ukkassinerit timinnut utertiinnaruk.

Maannakkut ukkassinerit naanni malugisannut saatiguk, tassanilu immaqa ilummut silammullu anersaartornivit ingerlaarnera a malugalugu. Piffissaqarfigiuk malugalugu ilummut silammullu anersarnermi allaassusaa Maluginiakkavit allanngorarnerat, ilummut anersarnerpit silammut anersarninnit aallaassuteqartutut qanoq misinnarnera piffissaqarfigitsiaruk.

Naanni maluginiakkannut attaveqaleruit, silaannaap naannut timillu tamaat ammut aqqusaarlugu isikkannut saamerlermut isikkavillu saamerliup inuaanut pinera takorloorsinnaavat. Ukkassinerit putukkunnut saamerlermut pisiguk. Tassani malugisatit tamaasa maluginiakkat. Isikkavit saamerliup inuai tulleriaarlugit ukkatikkat. Malugisannut inussiarnarlutillu alapernaagit. Inussat imminnut ataqatigiinnerat immaqa kakikkaaluttutut kissartutulluunniit maluginiassavatit imaluunniit immikkut maluginiagaqarnak. Arlaat malussarfiginngikkukku taanna ukkatiinnaruk maluginiarsinnaasannillu malussarniarlutit.

Piareeruit, isikkanni inussannik ukkassinerit saamerlermi alunnut ingerlatiguk. Qajassuartumik alapernaatsumillu ukkassineq alunnut pisiguk tassanilu maluginiagassat tamaasa maluginiarlugit. Kimmimmu -nallangavinnut tunnganera malugisinnaagunakkannut- ingerlaqqiguk. Maanna ukkassinerit isikkappit qaanut, singerninnut tassanilu nukinnut, saanernut ujallunullu pisiguk.

Ukkassinerit nakasunnaannut kanaannullu ingerlateqqiguk. Tassani immaqa malugisaqarputit atisavit aminnut immaqaluunniit nukinnut attuumanerannik .

Seeqqunnut saamerlermut ingerlaqqigit. Sapinngisat tamaat maluginiakkatit tamaasa misissukkit. Ukkassinerit qaamanertut suluunnatut isikkulittut timit qummut aqqusaarlugu kigaatsumik ingerlasutut maluginiakkanullu tamanut angusaminut ukkassisutut takorloorsinnaavat. Timip ilaa maluginiaruminaatsortaqqarpat malugisinnaasatit maluginiaannakkit. Tassa illit massakkorpiaq misigisat–malussanngikkaluaruilluunniit.

Ukkassinerit quttoqqannut saamerlermut nuuguk tassanilu maluginiagaqarit. Immaqa siffissavit nallanngavinnut tunnganera malugissavat.

Sungiusarninni eqqarsaatitit ilaanni timinniit allamut nuuttassapput. Tamanna pissusissamisoorluinnarpoq. Tassa isumarput taamaaliortarpoq. Taamaattoqarnera paasigukku akueriinnassavat sumullu ingerlasimanera maluginiarlugu, taavalu qajassuartumik ukkasinerit timivit ilaanut killiffitsinnut utertillugu.

Maanna timivit qeqqaniit ammut immikkoortua aqputigalugut ukkassinerit talerpiup tungaanut ingerlaguk ilummullu anersaarninni niut taperperleq aqqusaariarlugu isikkat talerperleq aqqusaarlugu inussannut ingerlateqqillugu. Tassunga timikkut maluginiakkanut ukkassinerit akuersaartumillu alapernaannerit ingerlateqqiguk. Isikkavit inuaani maluginiakkatit sugaluarpataluunniit taamaatsiinnakkit. Maanna alunni talerperlermi, isikkavit qaani singerninnilu maluginiakavit suunerat maluginiassavat.

Ukkassinerit nakasunnaannut ingerlatiguk tassanilu maluginniakkavit suunerat maluginiarlugu. Maannalu seeqqunnut talerperlermut pissaagut.

Arlaanni anniarisaqaruit iluaagisaqaruilluunniit eqqumaffigiinnaruk sapinngisallu tamaat anersaartornerit tassunga tutsiguk malugisatillu ilaginnaannakkit.

Maanna ukkassinerit quttoqqannut talerperlermut qajassuarlutit ingerlatissinnaanngorpat, tamatuma nalaani –quttoqqat tamakkerlugu, saarnga nukiilu ilanngullugit maluginiakavit suunerat maluginiaruk. Maannalu nulunnut, siffissannut qitinnullu killippugut. Nallanngavinnut tunnganerit immaqa malugaat.

Maanna ukkassinerit kigaatsumik qummut uppatinnut ingerlatiguk – uppatitit tamakkerlugit- anersaarnertit tamaasa malugiuk naatit qullarlutillu appartarnerat , najungasunut ingerlaqqigit, sapinngisamik maluginiakkat amerlanerpaat maluginiaannakkit. Ukkassinerup qaamarnga suluunnatut isikkulik tununni qimerlunnut–

makitsivit nalaanut qulaanullu aarissavit tungaanut ingerlatiguk. Qimerluit immikkoortuisa nallanngavinnut tunnganerat maluginiaruk.

Maanna ukkassinerit sakissannut tuinnullu ingerlatissinnaanngorpat.

Timinni arlaatigut sukangasunik allanilluunniit sakkortuunik malussaruit, timip ilaani tassani illumut anersaarnikkut – ukkassinerup maluginiakkanut taakkununga toqqaannartumik qajassuartumik pisinnissaa takorloorsinnaavat sapinngisallu tamaat silammut anersaarninni malugisat sakkortoq peerlugu.

Eqqarsaativit allamut ingerlaarnerat malugigukku, imaluunniit eqqarsaatitit allamiilerpata, toqqissiveerukkuilluunniit, maluginiaannassavattaq. Tamanna ajunngilluinnarpoq. Ukkassinerit inussiarnersumik timinni malugisannut uterteqqiinnaruk.

Ukkassinerit talit saamerleq aqutigalugu inussannut pisiguk. Inussatit ataasiakkaarlugit allequttannullu timinnulluunniit tunnganerat malugiuk. Maanna paffinnut samerlermut pernermullu pivugut. Maluginiagassaasinnasut tamaasa malugikkitt. Ikutsinnut saamerlermut assaqunnut tuinnullu ingerlaqqigit.

Maanna ukkassinerit timit qajassuartumik aqqusaarlugu talerpiup tungaanut, talit talerperleq aqqusaarlugu ammut inussannut pisiguk. Inussatit ataasiakkaarlugit malugikkitt. Kakikkaaluttoqarnera imal. aalatikkusunnerat maluginiaruk. Inussat arlaat allaniit malugiuminaannerunersut maluginiaruk. Maanna ukkassinerit itummannut, paffinnut perinnut ikusinnullu ingerlatiguk. Maanna ukkassinerit talerpiup tungaani assaqunnut tuinnullu pisiguk.

Maanna ukkassinerit tunusunnut pisiguk. Qeratasoqarnera sukangansoqarneralu immaqa malugissavat, sapinngisat tamaat taakku inussiarnersumik akuersaartumillu naapikkitt. Maanna ukkassinerit avaannut ingerlateqqiguk, nallanngavinnut annikitsumik tunnganera maluginiaruk. Maanalukassinnut pivugut.

Ukkassinerit qaannut pisiguk. Siutinnit saamerlermiit talerperlermut. Kiinnanni, isinni ulussanni qingannilu malugisinnaasatit paasiniarsinnaavatit. Anersaartornerpit kissassusaa tamatumalu illumut silammullu anersaarnermi allanngortarsinnaanera malugisinnaanerlugu paasiniaruk. Siggunni, tallunni maluginiakkat – tallunnilu sukangasoqarnersoq maluginiaruk.

Maanna timit tamakkerlugu skannereertutullusooq ikkakku, timivit tamakkerlugu anersaartornerpillu timinnut isaallunilu aniasup ukkannissaa piffissaqarfigilaarsinnaavat.

Maanna nalavutit imminullu inussiarnersumik akuersaartumillu pissuseqarfigalutit.
Massakkorpiaq qanoq inninnik akuersaarneq.

Piareeruit suli timit ukkallugu, aalatilarsinnaavat, assanni isikkannilu inussatit
aalatillugit imalunniit mianersortumik tasillutit. Maanna uissinnaanngorputit inilu
avatangiisigisat aamma ukkatilerlugu.

Stella Lützer 2018. Jon Kabat-Zinn Alan Marlatt-illu isumassarsititsinerat tunngavigalugu.